

第 33 回「味彩コンテスト」 募集要項

1. 募集概要

「味彩コンテスト」は、平成 5 年に、当時の食環境を考慮して加工食品等を用いた栄養バランスの良いメニューを募集することで食生活の改善を目指すことに始まりました。近年は、食育推進の観点から地産地消を考慮した内容に変遷し、令和 8 年度は、第 33 回目を迎え、地産地消の推進を考慮し、一般の部「埼玉県産の鶏卵や野菜と黒豚肉を使用した美味しい主菜料理」、高校の部「埼玉県産の鶏卵や野菜と国内産豚肉を使用したお弁当」を募集課題としています。

2. 募集締切

令和 8 年 5 月 7 日(木) ※当日消印有効



3. 応募方法

応募書類は、国際学院埼玉短期大学のHPからダウンロードしてください。
必要事項を記入し、レシピの写真を添えて、第 33 回「味彩コンテスト」事務局宛てに送ってください。

(1) 必要書類

- ①様式 1 1 枚
- ②様式 2 1 枚(写真、材料、作り方)※書ききれない場合は、2 枚になっても結構です。

(2) 送付先(郵送先)

〒330-8548
埼玉県さいたま市大宮区吉敷町 2-5 国際学院埼玉短期大学 第 33 回「味彩コンテスト」事務局

4. 審査と結果発表

調理方法、見た目・色彩や栄養のバランス、食材・調理の無駄や廃棄に配慮しているかなどを書類で選考します。(詳しくは「6. レシピ作成について」をご覧ください。)

上位作品(一般の部 6 作品、高校の部 6 作品)は、第二次審査(実技・試食審査、8 月 4 日)を行い、審査員が調理の様子、味、盛り付けや工夫されている点等を審査し、賞を決定します。第二次審査では、3 人分を調理します。

※ 第二次審査については、書面にて出場者へお知らせします。

5. 対象者

料理が好きで、埼玉県産食材に興味がある方であれば、居住地、年齢等は問いません。(高校の部は高校在学の生徒対象)

6. レシピ作成について

一般の部

彩の国黒豚・埼玉県産のたまご・埼玉県産野菜のいずれかを使用した「ご飯にあう彩り主菜料理」を募集します!

○使用量

- ・黒豚肉(肩ロース・ロース・挽肉・ヒレ・モモ)1人分80g以内や、埼玉県産の鶏卵と旬野菜を使用
- ・野菜使用量は、120g を目標
- 1人分の材料費 600 円程度
- 1人分の調理時間 40 分以内
- 塩分量 1 食 2.5g 未満

高校の部

埼玉県産のたまご・埼玉県産野菜・国内産豚肉のいずれかを使用した‘高校生のバランス弁当’を募集します！

地産地消の考え方から、埼玉県産の特産物を使用した献立です。SDGs を意識したお弁当作りにチャレンジして下さい！！

○使用の目安

- ・国内産豚肉(肩ロース・ロース・挽肉・ヒレ・モモ) 1人分60g以内や、埼玉県産鶏卵を使用した主菜料理1品
- ・埼玉県産の旬野菜2品以上を使用した副菜料理
- ・野菜使用量は、120g を目標

(・白ご飯 1人分200g程度)

○1人分の材料費 600円程度

○1人分の調理時間 60分以内

○弁当箱の大きさ(目安) 350ml×2段のもの

※第二次審査会使用弁当箱(参考) 上段:(約)16.0×7.0×H3.5cm 【容量】(上段):320ml
下段:(約)17.0×7.5×H3.7cm 【容量】(下段):400ml

○主食・主菜・副菜=3:1:2の割合となる献立

○1食700kcal程度(ご飯200g含む)

↓
一般の部



(田口 拓路さん)

第32回の受賞作品はこちらです。

↓
高校の部



(荻野 蒼空さん)

<応募のポイント>下記のポイントを考慮した作品をお待ちしています！

- ・主菜、お弁当のタイトルが工夫されている
- ・見た目・色彩等は良く、盛り付けは適切
- ・栄養のバランスが良く、食材の組み合わせも意識している
- ・食材・調理の無駄や廃棄に配慮し、SDGs を意識した作品
- ・衛生に配慮している
- ・味付けは適切(塩分は控えめ) 1食 2.5g 未満

<参考>調味料の塩分量

調味料名	小匙1杯	食塩相当量	調味料名	小匙1杯	食塩相当量
食塩・精製塩	6g	6g	めんつゆ(ストレート)	6g	0.2g
濃口醤油	6g	0.9g	めんつゆ(3倍濃厚)	7g	0.6g
薄口醤油	6g	1.0g	ポン酢しょうゆ	6g	0.5g
ほんだし	3g	1.2g	中濃ソース	7g	0.4g
コンソメ	2.7g	1.3g	ウスターソース	6g	0.5g
中華あじ	2.5g	1.2g	トマトケチャップ	6g	0.2g
丸鶏ガラスープ	2.5g	1.2g	豆板醤	6g	1.1g
淡色辛みそ(米みそ)	6g	0.7g			

※1日の塩分摂取量(食塩摂取量)の基準は、厚生労働省の「日本人の食事摂取基準 2025年版」によると、男性 7.5g 未満、女性 6.5g 未満としています。

7. 応募についての注意事項

- ・通信費、レシピ作成に係る費用などは応募者様のご負担となります。

8. 個人情報の取扱い

- ・応募者の個人情報(氏名・住所・電話番号・メールアドレス等)については事務局において管理します。また、運営に必要な連絡、賞品の発送の目的以外では使用しません。
- ・応募者の個人情報は、同意なしに第三者に開示・提示することはありません(法令などにより開示を求められた場合を除く)。
- ・第三者の違法行為により、応募者の個人情報が漏洩してしまった場合については一切の責任を負いかねます。

9. 問い合わせ先

国際学院埼玉短期大学 第33回「味彩コンテスト」事務局
 〒330-8548
 埼玉県さいたま市大宮区吉敷町 2-5
 TEL:048-641-7468